

# カテェネ 農食ツアーリズム 「メロン」を使ったレシピ



## メロンとえびの地中海風サラダ

メロン&生ハムの定番コンビに匹敵する見た目にも美しいサラダのオードブル。おもてなしの一品としてもおすすめ。



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

殻ごとゆでることで、えびのプリプリ感をキープします



#### POINT 2

くし形切りにしてから、皮をカットします



#### POINT 3

ミントの葉も一緒にマリネ液に漬けこむと、爽やかに仕上がります

### 〈材料 (2人分)〉

- メロン (正味) 300g
- えび (8~10尾) 200g
- チコリ 1/2個
- パプリカ 1/4個
- オリーブ 6粒
- ミントの葉 10枚
- ピンクペッパー 適宜
- 片栗粉 大さじ2

#### A (マリネ液)

- 白ワインビネガー 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 砂糖 小さじ1/2
- オリーブオイル 大さじ2

#### B

- 水 2カップ
- 塩 小さじ1
- 白ワインまたは酒 大さじ2

### 〈作り方〉

1. えびは竹串などで殻のすき間から背わたを取り、片栗粉でもんで水洗いする
2. 鍋にBを入れて沸かし、1を入れて中火で1分加熱する (Point1)。火を止め、そのまま冷めるまで置いておく (余熱で火を通す)。えびが冷めたら殻をむく
3. メロンは皮をむいて種を取り、3cm角に切る (Point2)。チコリは葉をはがして斜め半分に切る。パプリカは種を取って約5mmの薄切りにする
4. ボウルにAのオリーブオイル以外を入れてよく混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながらマリネ液を作る。ミントの葉と2のえびをマリネ液に30分以上漬けておく (Point3)
5. 皿にメロン、チコリ、パプリカ、えび、ミントの葉、オリーブを彩りよく盛りつけ、マリネ液も回しかける。あればピンクペッパーや飾り結びしたメロンの皮 (3のメロンの皮を約5mm幅に切って形よく結ぶ) をそえる